

LA DANSE DE LA JOIE

AVEC
Vous

**Et si, pour aborder le printemps en pleine forme, on essayait le Joy Workout ou « entraînement à la joie » ?
Allez, tous ensemble !**

Bon, on ne va pas se mentir, cette petite gym ne réglera pas nos problèmes de fond mais elle peut permettre d'aborder la journée avec un bon capital « positivité ». Et comme le dit le D^r Stéphane Clerget à propos de cette méthode mise au point par une psychologue

américaine : « C'est comme le sentiment qu'on éprouve après avoir passé du temps avec des amis à rigoler. C'est toujours bon à prendre. » Pour cela, il suffit de lancer une musique entraînante et d'effectuer pendant une minute chacun de ces six mouvements.



1. S'étirer en essayant d'atteindre le ciel avec les bras.



2. Balancer les épaules, puis les bras de gauche à droite, et enfin tout le corps.



3. Sautiller en rythme (comme pour sauter à la corde).



4. Secouer son corps, un membre à la fois, puis le corps entier pour se débarrasser des émotions négatives.



5. Sauter de joie sur place en balançant les poings vers le ciel.



6. Lancer ses bras vers le ciel et ouvrir les mains comme pour jeter des confettis.

À la fin, s'accorder deux minutes pour danser librement. Alors, heureux ?